

In dit nummer:

Van de voorzitter	2
Fietsweekend	2
Marathon Amsterdam	3
Looppagina's	4
Jeugdpagina	7
STG schaatskamp	8
Winterkost	8
Jeugdkamp Witten	9
Progressiebokaal	10
Kanttekeningen	11
Wedstrijduitslagen	12
Schoolschaatsen	13

---

*Ervaringen van een vrijwilliger bij de marathon van Amsterdam, lees het artikel op blz. 4*

---

*Jos heeft deze keer 3 pagina's gevuld met loopnieuws. Alle drie zijn ze de moeite waard om gelezen te worden, vanaf blz. 5*

---

# Dweilpauze

## Mededelingen van de STG Schoorl



*Groepsfoto van het schaatskamp! Foto: Ivo Stoop*

---

## Redactioneel

Aangezien ik enkele foto's wilde hebben voor ons clubblad zijn we (mijn vrouw en ik) zondag 7 oktober naar de bosloop geweest. Bij aankomst, vlak voor de start, zagen we de laatste inschrijvers bij Gnap naar buiten komen. Klaas toeterde dat de start over enkele minuten zou plaatsvinden. De horloges werden ingesteld. Toen de lopers weg waren, hebben we kennis gemaakt met enkele vrijwilligers. Ook enkele oude bekenden van het lopen van vroeger heb ik gesproken. Het thuisgevoel kwam weer boven drijven. Terwijl de lopers binnenkwamen, werden direct de tijden op de laptop genoteerd. Op verzoek heb ik enkele foto's van de prijsuitreiking, met het nieuwe spandoek op de achtergrond, genomen. Bij het binnen druppelen van de laatste deelnemers, kwamen de eerste wegwijzers inmiddels ook binnen. Ondanks, de lage opkomst deze keer, bleven de vele vrijwilligers enthousiast en hoopten de volgende keer op meer deelnemers. Terwijl iedereen huiswaarts keerde, hebben wij nog een flink stuk gewandeld (niet op tijd) in ons mooie duingebied.

's Avonds werd ik nog gebeld door Dick of ik nog een foto had bij het artikel in de dag/streekbladen. Hiervoor heb ik 2 foto's opgestuurd, waaruit hij kon kiezen. In de week daarna was het artikel, met soms de foto, geplaatst. De loop en de PR hadden we, de vrijwilligers, toch maar weer goed geregeld.

*Gerard*

## Van de Voorzitter

Zo, de eerste schermutselingen hebben we weer achter de rug, zowel op het gladde ijs als in het mulle duinzand. Mocht de eerste bosloop nog een redelijk goede deelname hebben, bij de tweede viel het enigszins tegen. Hopelijk mogen we bij de volgende bosloop van 13 november meer deelnemers begroeten. Daarnaast is een deel van de lopers onder leiding van Wim Kraakman actief geweest bij de marathon van Amsterdam, voor hem hoop ik dat hij daar was met een volledige ploeg. Verder wens ik al onze leden die deelnemen aan de Zevenheuvelenloop te Nijmegen veel succes en een gezellige dag toe.

Op het ijs zijn al weer heel wat persoonlijke records verbeterd, nog wel geen clubrecords, maar dat zal de komende maanden zeker ook gaan gebeuren als de schaatsers weer wat langer op het ijs staan. Daarnaast hebben de jeugdige schaatsers onder leiding van Bas Elsenaar van 28 tot en met 30 oktober een zeer geslaagd trainingskamp in de buurt van Assen gehad, waarbij tweemaal getraind werd te Groningen en eenmaal te Assen. Ik neem aan dat daarover verder in deze Dweilpauze meer te lezen is. Binnenkort heeft iedere schaatser van de STG Schoorl de kans om zijn of haar persoonlijke records aan te scherpen te Heerenveen op vrijdag 18 november a.s., wanneer we daar wedstrijden hebben samen met de STG Bergen, terwijl we de volgende dag, zaterdag 19 november, onze maandelijkse clubwedstrijden hebben.

Vanaf deze plaats wens ik Wim Zwaan een snel herstel toe van zijn gebroken sleutelbeen, ik prijs me gelukkig dat ik zijn groep schaatsers tijdens zijn afwezigheid trainen kan geven. Het is heel fijn om te doen, daar iedereen er iedere training is en omdat ze altijd keurig de opdrachten uitvoeren die ze aan het begin van de training meekrijgen, een voorbeeld voor enkele jeugdige schaatsers, die er tijdens de trainingen regelmatig een potje van maken.

De komende tijd is voor mij spannende periode, daar Marieke binnenkort voor de tweede keer gaat bevallen, in de Dweilpauze van december zal het resultaat ervan wel vermeld staan.

*Uw voorzitter,*

*Cees Stoop*

---

## Fietsweekend STG Schoorl.

Hoewel het schaatsseizoen nog maar net is begonnen, willen wij jullie bij deze informeren over het jaarlijkse fietsweekend van volgend jaar.

Het weekend zal komend jaar plaatsvinden van 14 t/m 17 juni in de Belgische Ardennen. Als uitvalsbasis hebben we gekozen voor het bedevaartsoord Banneux, dus wat dat betreft moet het helemaal goedkomen. Vanuit Banneux hebben wij 4 verschillende routes gepland waarin we bekende en onbekende beklimmingen in de omgeving aan zullen doen. We zullen overnachten in Hôtel Restaurant La Chapelle (<http://www.restaurantlachapelle.com>).

De kosten voor overnachting bedragen 46 euro (half-pensioen) per nacht.

Wij hebben alvast een reservering geplaatst voor 20 personen. Graag horen wij van jullie wie er komend jaar mee gaan met dit weekend. Jullie kunnen jullie via de mail bij ons aanmelden.

Met sportieve groet,

Frank Smit ([vjv@quicknet.nl](mailto:vjv@quicknet.nl))

Rob van Andel ([vandel@quicknet.nl](mailto:vandel@quicknet.nl))

---

## Deadlines voor het inleveren van kopij:

1. Maandag 12 december 2011
2. Maandag 23 januari 2012
3. Maandag 20 februari 2012
4. Maandag 19 maart 2012

kopij aanleveren op [dweilpauze@stgschoorl.nl](mailto:dweilpauze@stgschoorl.nl)

## Marathon Amsterdam 16 oktober 2011

Met 3 mannen rij ik 's ochtends om 10 over 6 uit Schoorl weg. Henk, Nico en Joop stappen na elkaar bij me in de auto. In het donker wordt de afstand afgelegd met op de achtergrond de radio met de verslaggeving van het WK honkbal. Net voor we de uitslag kunnen horen, sluit ik de auto af en lopen we richting stadion, langs de FEBO, altijd een mooi herkenningspunt.

Als we er in een kille lucht binnen stappen, is het stadion prachtig verlicht. Het grappige is dat ik op de foto Nienke en de 'baas' van de beveiliging heb staan, mensen die ik toen nog niet kende, maar in de loop van de dag veel mee te maken heb gehad. Er loopt ook een Japanner in de ingang in kort broekje en hemd met zijn startnummer: hij is 2 ½ uur te vroeg! Om 16.00u zien we hem op het grote scherm binnen komen, het is hem toch gelukt!

In de kantine worden na het lekkere kopje koffie ons de instructies gegeven, naast de mooie shirts, jasjes en lunchtassen. Ik loop met mijn groepje naar de overkant van het stadion, naar de eretribunes.

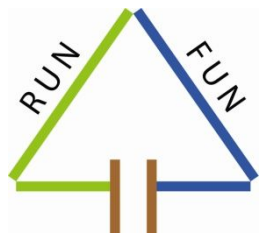
Met Awni en Gerard vorm ik 'de muur' voor het gewone publiek naar het middenterrein en de vipruimtes. We krijgen de mooiste smoezen te horen waarom we iemand moeten toelaten...maar helaas we moeten onverbiddelijk zijn. We worden al door onze naaste beveiliging te soft genoemd. Er mag gewoon niemand door (alleen blauwe bandjes en Nienke met speciale gasten). We merken later op dat mensen vanaf de tribune springen om op het middenterrein te komen, maar om dat tegen te gaan, hebben we de mensen niet voor.

Jaap / Piet en Anita / Mike hebben vlakbij ons hun plek, soms hebben we een wissel of babbel.

's Ochtends blijft er na de scholierenloop een klein jongetje achter. Na even gewacht te hebben, ben ik met hem en de 'baas' van de beveiliging overal geweest waar hij zijn ouders zou kunnen treffen, maar uiteindelijk als hij op mijn schouders de tribune kan overzien, horen we een jubelkreet van zijn vader. Hè gelukkig, Wiek heeft zijn vader gevonden.

Na een hectische dag, we denken om 14u het drukste moment wel te hebben gehad (nee, nee, niet waar!) verschijnt er opeens een grotere jongen in tranen bij ons: hij is al zo lang zijn moeder kwijt, ze loopt de halve marathon! Na Jasper gekalmeerd te hebben en met de beveiliging wat te doen bespreken, gaan we samen naar de omroeper die de mensen bij de finish over de streep praat en laten hem om roepen, daarna vragen we samen bij de tijdregistratie of zijn moeder wel al binnen is: ja al een uur en een kwartier. Via het geregistreerde 06 proberen we contact te krijgen met zijn moeder, maar dan blijkt de telefoon in zijn tas te zitten! Uiteindelijk, ver na het sluiten van de marathon, zet ik Jasper in de kantine en ga ik buiten het stadion op zoek, naar volgens mij een radeloze moeder.... Via het ambulance personeel kom ik bij de politiepost en daar doet net Jaspers moeder haar verhaal. Mopperend loopt ze met me mee terug, (niemand weet iets...) en zo zie ik een stralende Jasper met een nog steeds mopperende moeder samen! Ik hoop maar dat ze ook nog blij is geworden, gelukkig was ik het wel! Meteen daarna gingen we op huis aan en 12 uur nadat we weggereden waren kwamen we in het weer rustige Schoorl aan (er was een verkeerschaos geweest!). **Wat een prachtige dag**, wat een **topatleten** (van zo dichtbij gezien!!!). Wim, ik probeer er weer bij te zijn volgend jaar!

*Nicolette*



## Looppagina

In oktober vond het 'Rondje Bergen' plaats en er was, traditioneel, weer een bosloop in de duinen van Schoorl. Vorige maand heb je wellicht een paar onderdelen gemist, terwijl ze wel aangekondigd stonden in dit openingsstukje. Je krijgt ze bij deze alsnog.

*Jouw verhaal op deze pagina: stuur je kopij naar  
jos\_wever@hotmail.com*

### Trainen op de baan

Ook dit jaar wordt weer twee keer een training verzorgd op de baan van AV Nova in Warmenhuizen/Tuitjenhorn:  
Woensdag 16 november vanaf 19.00 uur  
Woensdag 1 februari van 19:00 uur

### Uit het Bergens Nieuwsblad door Dick Ernste

De Bosloop in Schoorl is zondag gewonnen door Jos Wever. De oorspronkelijk uit Schoorl afkomstige loper snelde na 44 minuten over de finish van de kwart marathon. Sander Kager uit Warmenhuizen werd knap tweede in 45.16. Bij de dames was op de 4 kilometer Jeske Hoogeboom het snelste.

De Boslopen worden georganiseerd door een grote groep vrijwilligers van de Schaatstraininggroep Schoorl. Op 13 november en 11 december 2011 zijn de volgende lopen, steeds om 10.30 uur. Inschrijven en start onderaan het Klimduin bij Grandcafé GNAP. Wie weet looft GNAP ook komende maanden wel een tensbon uit voor de eerste finisher...?

### Uitslagen leden:

#### 1/4<sup>e</sup> marathon heren

Jos Wever	44.07
Sander Kager	45.16
Rob van Andel	48.54
Dick Ernste	50.04
Michiel Beeldman	50.16
Wim Kraakman	51.58
Jos Hoogeboom	55.40

#### 1/4<sup>e</sup> marathon dames

Maddy Paupit	59.06
Anita Wever	66.27
Hermieke Veldman	74.25

#### 4 km heren

Mike Wever	18.20
Arne Admiraal	22.44

#### 4 km dames

Jeske Hoogeboom	18.38
-----------------	-------

### Rondje Bergen door Richard Blom

Zondag 2 oktober stond voor mij het Rondje Bergen op het programma. Het was prachtig weer met een zomerse temperatuur.

Ik kwam in Bergen Jos Hoogeboom en Henk Visser tegen die net stonden uit te puffen van de 10 km maar toch zeer tevreden waren.

Om 12.45 uur startte op het heetst van de dag de 10 Engelse mijl. Het was voor mij de 1e keer dat ik Bergen liep. Het parcours bestaat uit 2 ronden van 8 km. De 1e ronde ging ik voortvarend van start. Ik vond het een prachtig rondje door de duinen en het bos. Het werd wel warmer en warmer, en de bekertjes water kwamen zeer goed van pas. Een slokje nemen en de rest over je hoofd gooien, heerlijk! Onderweg heb ik nog een tijdje met Paul Dassel en met Rob van Andel gelopen maar de 2e ronde heb ik verder vrijwel alleen gelopen. Dit ging dan vooral van schaduw naar schaduw om de brandende oktoberzon(!) te ontlopen. De 2e ronde had ik gelukkig weinig verval en zo kwam ik uit op een mooie tijd van 1.11.51. De finish in het centrum is dan toch wel erg leuk en onze Klaas stond ook al klaar op de streep met zijn support. Ik was zeer tevreden en kon voldaan naar huis om de beentjes te laten herstellen.

### Uitslagen Rondje Bergen:

#### 10 km heren

Jos Hoogeboom	50.40
Henk Visser	54.19

#### 10 Engelse Mijl heren

Richard Blom	1.11.51
Rob van Andel	1.18.16

## Jeske

Jeske Hoogeboom wist in Bergen haar titel op de 5 km te prolongeren. In een knappe tijd kwam zij, na een zwaar parcours afgelegd te hebben met mul zand en warmte, in 23.19 minuten over de finish.

## Meer Jeske

Vorige maand was al te lezen hoe Jeske de eerste prijs binnensleepte bij de Ladies Dam tot Dam Run te Amsterdam. Maar er is meer... Jeske loopt wat af!

Hieronder uitslagen van wedstrijden her en der!

VUMC Gebouwenloop (okt 5 km) 22.53

Amsterdam Marathon (okt 8 km) 34.39

Grachtenloop Haarlem (juni 5 km) 21.46

Ladies Run A'dam (juni 5 km) 21.49

Letterenloop Haarlem (mei 5 km) 17<sup>e</sup>!

Vestloop Alkmaar (mei 5km) 8<sup>e</sup> plaats!

Pim Mulierloop (mei 5.3 km) 2<sup>e</sup> plaats!

Lions Heuvelloop (april 5 km) 1<sup>e</sup> plaats!

Spierdijk Vierwinden (april 3.6 km) 15.53

Circuitrun Zandvoort (maart 5 km) 21.33

## Texel 2011 (25-09) door Michiel Beeldman

Op 1 februari, midden in de nacht, brandde er licht bij de familie Kager. Niet vanwege huilende kinderen, maar Sander moest online om de inschrijving voor Texel vast te leggen. Gelukkig lukte dat in die vroege ochtend, en dus konden Sander K, Sander B, Dick en ik ons gaan voorbereiden op een unieke ervaring. Starten vanaf de boot en dan via een afwisselend en prachtig parcours richting Den Burg. Onze voorbereiding werd af en toe gehinderd door blessures en vakantie, maar uiteindelijk waren we alle vier fit en klaar om te starten.

Sander had alles tot in de puntjes geregeld. Als tenue een mooie singlette gesponsord door AH. De droge

kleren voor na afloop een paar dagen van te voren al afgeleverd op Texel. Een prima lunch in de personeelskantine van AH Den Burg. En om te voorkomen dat we zondag in de rij moesten staan, had hij op zaterdag ook al de herinneringsshirts opgehaald.

Zondagochtend met Dick als chauffeur richting Den Helder. We waren mooi op tijd, dus alles verliep erg relaxed. Een uitgebreide warming-up, al vroegen we ons daarna wel af hoeveel zin dat had om dat anderhalf uur voor de start te doen. Nog even snel de laatste broodjes naar binnen en een flesje sportdrank en toen in de rij naar de boot. Toch wel speciaal om te lopen, waar anders alleen maar auto's rijden. Vlak voor twaalfen ging de klep open en konden we aan boord, aansluiten achter de lopers, die al op Texel op de boot waren gestapt. Gelukkig had de organisatie nog wat eco-toiletten op de boot gezet, want ruimte voor wildplassen aan boord is wat lastig. Toen de klep dicht ging en de boot ging varen, nam de temperatuur snel toe. En toen er ook nog twee trommelende dames onze trommelvliezen op de proef kwamen stellen, verlangden we toch erg naar de start.

Toen na het startschot van Emile Roemer de toeter van de boot uiteindelijk ook stopte, konden we eindelijk genieten van de stilte, het mooie parcours en het prachtige weer. Gelukkig waren er net wat wolken voor de zon geschoven, dat liep toch wat lekkerder. De 2 Sanders gingen er meteen vandoor, ik kon ze lang in het oog houden en Dick ging voor de voorzichtiger start. Onderweg bij iedere post een bekertje water genomen (om letterlijk en figuurlijk de Dam-tot-dam-ervaring van een paar jaar terug weg te spoelen), zo liep het heerlijk. Het parcours voelde toch een beetje als thuis, met bos, heide en strand.

**Texel 2011 (25-09) door Michiel Beeldman**

Na een kilometer of 11 moest Sander B. toch even de blaas legen en zag hij tot zijn schrik mij opeens voorbij komen. Snel afgeknepen ging hij als een haas weer op pad. Samen liepen we een heerlijk stuk strand met wind in de rug. Daarna was het even doorbijten om via een korte Klimduinrun het strand weer af te gaan. Vervolgens door de duinen terug richting Den Burg. Sander K. keek in de verte nog wel een keer achterom, maar dat moment was voor hem toch het sein om er vandoor te gaan. Vanaf km 16 kreeg ik het zwaarder en moest ik Sander B toch laten gaan. Met de km-punten van Schoorl in gedachten (bij 17 zijn we op Hargen aan Zee, bij 19 de Kerkbrink), lukte het me toch goed om het tempo er in te houden. Den Burg stond bol van de mensen, het was echt supergezellig die laatste kilometer.

Super tevreden over mijn tijd (1.37.44) kwam ik over de finish. Ook de andere mannen hadden lekker gelopen, dus konden we met een goed gevoel van de lunch genieten. Bovendien erg leuke herinneringen: naast de medaille een t-shirt met achterop de namen van alle deelnemers en een mooi paar sokken, 1 rode en 1 groene). Een collega van Sander leverde ons keurig op tijd weer bij de boot af, zodat we voor 17 uur allemaal weer thuis waren. Een superdag!! Complimenten voor de organisatie (van zowel Texel als Sander), en begin februari zitten wij weer achter de computer om de inschrijving voor volgend jaar vast te leggen!!

**Uitslagen STG-lopers**

Sander Kager	1.34.11
Sander Bergers	1.36.59
Michiel Beeldman	1.37.44
Dick Ernste	1.40.16

**Wedstrijduitslagen her en der Brijderloop (april 2011)****10 km**

Sander Kager (5 <sup>e</sup> )	39.52
Rob van Anandel (8 <sup>e</sup> )	40.41
Klaas Tillema	47.19
Yde Dekker	46.39
Roland Broersen	51.34

**5 km**

Jos Hoogeboom	23.40
Anja Tillema	27.31

**Spoorbuurtloop Alkmaar 2011 (8 km)**

Jos Wever (1 <sup>e</sup> )	31.07
-----------------------------	-------

**Run 4 Fun loopagenda**

6 november	– Boerenkoolloop W'huizen
13 november	– 3 <sup>e</sup> bosloop STG
20 november	– 7 Heuvelen Nijmegen
11 december	– 4 <sup>e</sup> bosloop STG
18 december	– Bosloop A.V. Nova
8 januari	– Halve Marathon Egmond
15 januari	– Bosloop A.V. Nova
jan/feb	– Taartloop Schoorl
12 februari	– Groet Uit Schoorl Run
15 maart	– CircuitRun Zandvoort
1 april	– Brijderloop Hylas
17 mei	– Vestloop Alkmaar
juni	– Spoorbuurtloop Alkmaar

*Nog meer loopfun voor in de agenda?*

*Laat het weten via [jos\\_wever@hotmail.com](mailto:jos_wever@hotmail.com)*

# J e u G D P A g I Q A

## Internationale wedstrijd!

De jeugdcommissie heeft een wedstrijd kunnen regelen in het Duitse Grefrath! Het duurt nog even, maar op zaterdag 14 januari 2012 kunnen alle jeugdleden (pupil E – junior A) meedoen aan deze wedstrijd.



Als je mee wilt doen, meldt je dan zo snel mogelijk aan bij Marieke Stoop. De wedstrijd begint om 19:00uur, vertrek vanuit Schoorl zal om 15:30uur zijn. Aangezien wij er vanuit gaan dat er ook ouders mee willen om te kijken en aan te moedigen, willen we bij je aanmelding ook weten of je ouders kunnen en willen rijden. We zullen zoveel mogelijk met volle auto's heen gaan uiteraard.

## Clubwedstrijden

Tijdens het seizoen zijn er allerlei verschillende wedstrijden. Voor een aantal moet je worden gevraagd, voor anderen moet je je eerst opgeven. In de laatste categorie vallen ook onze clubwedstrijden. Tijdens de laatste training voorafgaand aan de wedstrijd vraagt je trainer of je aan de clubwedstrijd mee wilt doen.

Deze clubwedstrijden zijn bedoeld om alle leden, van de jongste pupillen tot aan de Masters, de gelegenheid te geven, zich te meten met clubgenoten en te kijken of de vooruitgang in trainingen ook vooruitgang in persoonlijke records betekend. Bovendien tellen alléén de tijden die tijdens de clubwedstrijden gereden worden, mee voor het clubkampioenschap.

Tijdens de eerste clubwedstrijd op 23 oktober was het de jeugdcommissie en –trainers opgevallen dat er niet zo heel veel jeugd aan meedeed. Misschien had dit te maken met het feit dat deze wedstrijd in een weekend van de herfstvakantie viel. We hopen dat we bij de volgende clubwedstrijd op zaterdag 19 november een grotere opkomst van de jeugd zullen zien!

## Recordwedstrijden

Samen met STG Bergen wordt er weer ijs gehuurd op Thialf, Heerenveen. Op vrijdag 18 november van 16:00 – 17:30 is deze snelle baan even 'van ons'!

Kom ook je pr's aanscherpen of misschien wel clubrecords verbreken. Als je wilt rijden, maar je hebt je nog niet opgegeven, doe dat dan nog bij Cees Stoop. Deelnamekosten zijn € 22, pupillen die geen 1000m rijden betalen € 17.

## Kalender

### November 2011

4 nov Jeugdmarathon Junioren 21:30 – 23:30  
 15 nov Sanne Koopman jarig  
 18 nov Recordwedstrijd Thialf 16:00 – 17:30  
 18 nov Jeugdmarathon Junioren 21:30 – 23:30  
 19 nov Mike Wever jarig  
 19 nov 2<sup>e</sup> clubwedstrijd 18:45 – 23:00  
 24 nov Jeugdmarathon Pup & Jun 17:10 – 18:10  
 26 nov 3km wedstrijd 20:45 – 23:30  
 29 nov Tessa Duivenvoorden jarig  
 30 nov Jeske Hoogeboom jarig

### December 2011

2 dec Myrthe van Dok jarig  
 10 dec 3<sup>e</sup> clubwedstrijd 20:45 – 23:30  
 11 dec Zita den Das jarig  
 25 dec Floor Hubach jarig  
 29 dec Jeugdmarathon Pup & Jun 17:10 – 18:10  
 30 dec Jeugdmarathon Junioren 21:30 – 23:30

## Marathonwedstrijden

Ook dit jaar verzorgt de marathoncommissie weer marathonwedstrijden voor de jeugd. Dit is een leuke gelegenheid om eens kennis te maken met een andere tak van het langebaanschaatsen en je te meten met leeftijdsgenoten van andere clubs. In de kalender staan de data vermeld wanneer er voor pupillen en junioren marathons gepland staan. Voor meer informatie over de jeugdmarathons, ga naar

**[www.marathonschaatsenalkmaar.nl](http://www.marathonschaatsenalkmaar.nl)**

De eerste jeugdmarathon van dit seizoen is al verreden. Op donderdag 27 oktober heeft Britt Klok hieraan meegedaan en is in de categorie jongste pupillen 2x op de 4<sup>e</sup> plaats geëindigd!

## STG Schoorl schaatskamp

Op vrijdag 28 oktober, rond 18u30, vertrokken we met 3 busjes en de auto van Joop naar Assen. Ongeveer om 20u45 was iedereen aanwezig in de accommodatie. We moesten onze telefoontjes inleveren en Bas maakte de kamerindeling bekend. Nadat iedereen een klein uur de tijd heeft gehad om de kamers in te delen begonnen Ivo en Jonas met twee avondspelen; we moesten groepsnamen bedenken en gingen een soort bowlen met een grote dobbelsteen over 4 tafels, des te verder je de dobbelsteen kon gooien én op de tafel kon laten liggen des te meer punten kon je verdienen voor je team. Rond 24u00 gingen de laatsten richting bed, maar die sliepen niet meteen...

Zaterdagochtend ging om kwart over 8 de wekker en had Cees de ontbijttafel al gedekt, zodat we meteen aan konden schuiven voor ontbijt. Na het afwassen vertrokken we naar de ijsbaan in Groningen. We hebben hier 2 keer getraind en tussendoor in de hal van de ijsbaan onze zelfgemaakte lunchpakketjes opgegeten. Een aantal hadden huiswerk mee en anderen zijn nog wat gaan kaarten en schaatsen slijpen. Voor het avondeten ging bijna iedereen nog mee naar het voetbalveldje achter ons verblijf, zelfs Joop en Cees deden fanatiek mee! Kok Cees had voor het avondeten weer z'n best gedaan, lekker pasta met verschillende sauzen en alles ging natuurlijk op! 's Avonds gingen we onszelf nog bekijken op de film die Ivo overdag op het ijs had gemaakt. Het avondprogramma werd door Ivo en Jonas geleid, maar ze hielden er wel een rare puntentelling op na. We gingen bingo doen en moesten bij ieder nummer een voorwerp gaan zoeken. Daarna gingen we speerwerpen met tandenstokers en moesten we nog een groepsyell verzinnen. Gelukkig ging dit weekend de wintertijd in, dus we konden een uurtje langer slapen!

Op zondag werden we gewekt om kwart over 7. Na het ontbijt gingen we nu naar de ijsbaan in Assen voor de 3<sup>e</sup> training van dit weekend. Na het schaatsen nog een groepsfoto gemaakt met het nieuwe spandoek van de club. Hierna gingen we weer terug naar de accommodatie om in te pakken en de kamers op te ruimen. Bas had niet helemaal goed de route naar het zwembad goed bekeken, dus deden we eerst nog een kleine tour-de-Leeuwarden, maar uiteindelijk kwamen we toch bij het zwembad uit. Na het zwemmen weer de busjes in voor alweer de terugreis naar Schoorl, waar we om 18u10 aankwamen bij de Oorsprong.

Bas, Cees, Joop, Dennis, Jolanda, Ivo, Bernadette en Jonas: onwijs bedankt voor dit leuke schaatsweekend!

*Marieke Stoop*

---

## Winterkost

Deze maand toch maar weer eens een aflevering van winterkost met een van de meest gezonde groenten met de nodige vitamines en die hebben we deze grauwe herfstmaanden hard nodig. Dus doe je voordeel met deze **broccolisoepp**, die vrij eenvoudig te bereiden is.

### **Wat hebben we er voor nodig voor 4 personen:**

300 gram broccoli, *in kleine roosjes gesneden*, 1 ui, *fijn gesneden*, 1 flinke aardappel, *in kleine dobbelsteentjes gesneden*, 2 eetlepels olijfolie, 2 bouillontabletten, 3 eetlepels crème fraîche, zout, (versgemalen) peper, een soeppan, een staafmixer, een roerijzer en indien nodig een keukenschort.

### **Hoe maken we er iets eetbaars van:**

- Verhit de olie in een soeppan en fruit hierin de fijn gesneden ui goudbruin. Voeg de stukjes aardappel en broccoli toe en schenk er één liter water bij (houd wel enkele roosjes broccoli achter), verkruimel de bouillontabletten hierboven en breng het geheel aan de kook. Laat de soep daarna met de deksel op de pan op laag vuur 15 minuten doorkoken.
- Pureer de soep met een staafmixer en breng het op smaak met zout en peper. Meng de crème fraîche naar smaak met wat zout en (versgemalen) peper. Snijd de achtergehouden broccoliroosjes zeer klein en garneer de soep hiermee en roer er wat crème fraîche door.

Eet smakelijk,

*Cees Stoop*

## Jeugdkamp Witten 28 tot en met 30 oktober 2011

Het jaarlijkse herfst jeugd (trainings)kamp was dit jaar een stuk noordelijke dan de afgelopen jaren namelijk in Drente. Op een mooie locatie vlakbij Assen genaamd de Witterzomer in het plaatsje Witten. Zeer toepasselijke bivakkeerden we in de (of een) schaapskooi een accommodatie met genoeg kamers, een iets te kleine gemeenschappelijke ruimte en een tekort aan douches. Aan de keuken mankeerde niets anders had Cees ons niet zo kunnen verwennen. Met een aanzienlijk aantal jeugd minder dan vorig jaar maar gelukkig met evenveel begeleiding werd de rit vrijdagavond om half zeven begonnen en twee uur later veilig en wel hadden we ons doel voor dit weekend bereikt.

Vooraf was besloten om op dit kamp geen mobieltjes toe te laten en zodoende moest de jeugd deze inleveren bij Bas. Ik denk dat dit toch uitgelekt is want ik geloof dat er meer telefoontjes werden ingeleverd dan er pupillen waren en sommige mobieltjes hadden geen eens batterijen. Wel slim natuurlijk maar dan moet je halverwege het weekend niet je telefoon uit je zak laten vallen of lekker gaan twitteren op je kamer, want dan val je door de mand en in dit geval leverde dat veel negatieve punten op in het spel.

's Avonds werden we direct geconfronteerd met het denkwerk van ons activiteiten team; de groep werd in vieren gedeeld en over het hele weekend heen konden punten worden gescoord op een aantal nader te bepalen activiteiten. Het eerste spel was met een bovenmatig model dobbelsteen welke over een aantal tafels moest worden gerold vanaf een wankel zitmeubel. Heel leuk maar gaande weg het weekend begon er toch enkele twijfel te rijzen over de objectiviteit van de jury (activiteitenteam) maar later meer hierover.

Uiteraard was de jeugd niet naar bed te krijgen maar dit is standaard net als de koppies de volgende ochtend. Nu ligt Witten op slechts 5 minuten rijden van de ijsbaan in Assen, wat een prettige bijkomstigheid is, edoch bleek op zaterdag de ijsbaan de gehele dag bezet door een wintertriathlon en moest worden uitgeweken naar de ijsbaan in Groningen en dat scheelt toch 40 km (enkele reis). Daar er op zaterdag altijd twee keer wordt getraind was de keuze dan ook om tussen de eerste en tweede sessie op de ijsbaan te blijven en eventueel huiswerk daar te maken.

Het eerste uur in Groningen was tijdens een publieksuur, maar lekker rustig en het begon pas om half elf zodat er niet te vroeg opgestaan diende te worden. Helaas was het ijs nogal bezaaid met een groot aantal "pukkels" veroorzaakt door condensdruppels van de overkapping en sommige waren behoorlijk hoog (anderhalve centimeter). Op een paar kleine missertjes na is men hier goed mee om gegaan. Na een goed uur

goede training (door de meesten althans) is er geluncht (zelf gemaakte pakketjes), huiswerk gemaakt, gekaart, geslepen en geslapen.

Om twee uur maakten we ons klaar voor het uur training op het KNSB uur voor de jeugd. Het ijs was in ieder geval beter en er kon lekker worden geoefend in kleine groepjes. Ivo cirkelde om al onze pupillen met een minuscuul videocameraatje van Bas en heeft mooie stukjes techniek voor het nageslacht vastgelegd wat later op de avond bekeken en becommentarieerd is door Joop (en de anderen die op dat moment niet in beeld waren)

Na de terugreis naar Witten denk je dat iedereen doodmoe neervalt in de schaapskooi maar niets is minder waar; met driekwart van het gezelschap een partijtje chaosvoetbal van twee uurtjes er achteraan werd nog meer trek gekweekt voor het avondmaal, dat Cees weer prima uit de keuken vandaan toverde. Iedereen zijn buik vol en even de mobieltjes terug om het thuisfront gerust te stellen dat men nog in leven is en daarna de videoanalyse en het grote avondspel.

Er was een leuke variant van de Bingo bedacht. Bij elk getrokken nummer moest tevens een voorwerp op tafel worden gedeponerd. De voorwerpen varieerden in grote en diversiteit zoals een kopje zand, een dood of levend dier, een slaapzak in hoes ed. Er waren veel punten te verdienen voor het puntenspel en alle drie de bingo's gingen naar de groep van de leiding, die de meeste concentratie en organisatie op tafel legden en daardoor een grote voorsprong kregen in de tussenstand.

De tweede avond ligt men meestal eerder in bed dan de eerste; samen met een extra uurtje tijdverschil en geen super vroege wekker resulteerde in een vrij fitte groep op weg naar de ijsbaan in Assen. Men stond te dringen om het ijs op te gaan en dat was niet verkeerd want het ijs werd wit achter de dweilmachine. Na een uur goed trainen was het genoeg, op dit ijs kon geen goede techniek meer worden aangeleerd.

Terug in de schaapskooi nog even voetballen, opruimen, lunchen en klaarmaken voor de thuisreis, welke via Leeuwarden zou plaats vinden, dit om het knooppunt Joure te omzeilen (of liever de MacD)

Vlak voor het instappen kwam het activiteiten team met de uitslag van het puntenspel. Natuurlijk mocht de groep van de leiding niet winnen en verzonden men allerlei manieren om het gigantisch hoge puntentotaal naar beneden te brengen en dat lukte aardig zodat men uiteindelijk derde werden. Protesten alom en dat is niet verwonderlijk indien men in 1 weekend tijd vier keer de regels aanpast. Een voorbeeld: de eerste groep voor het corvee kreeg 30 minuten om de tafels af te ruimen en de eetzaal netjes te maken. Alles wat er minder over werd gedaan werd omgezet in pluspunten.

## (Vervolg: Jeugdkamp Witten 28 tot en met 30 okt 2011)

De tweede groep kreeg hiervoor 25 minuten (zogenaamd omdat men heeft kunnen zien hoe het moest); de derde groep stond hoog bovenaan in punten (dit was voor de aftrek vaneen groot aantal punten wegens niet inleveren van een mobiel) en kreeg min punten voor elke minuut die men gebruikte voor het corvee; en als laatste de groep van de leiding die dubbele minpunten kreeg voor elke minuut die werd gebruikt voor het corvee PLUS afwas.

Nog een voorbeeld: 10 pluspunten voor iemand die een papiertje van de vloer van een busje had geraapt (waarschijnlijk zelf neergegoot) en 0,4 punten voor een weekend lang zorgen voor koffie, thee, limonade, snoep, koek, brood, beleg, warm eten, toetjes, afwas en schone vloeren en wat ik nog meer vergeten ben. Zo kan ik nog legio voorbeelden geven van de willekeur in plus en min punten.

Het punten systeem werkte wel op bepaalde vlakken. De eerste op het ijs in Groningen kreeg 20 punten en zo aflopend naar 1. Bepaalde sporters lagen in de kleedkamer nog te slapen toen de rest al op het ijs was.

De volgende ochtend in Assen stond men elkaar naar het leven om als eerste het ijs op te mogen gaan en de hardste knokkers waren de slapers van gisteren.

Maar goed de manipulaties van de jury gaf de winnaar die men wilde (iets met pinda's) maar of men dit volgend jaar nog eens kan herhalen zal met de evaluatie naar voren moeten komen.

Het activiteitenteam krijgt van mij 100 punten voor het bedenken van het puntenspel, 100 punten voor de

Bingo, 50 min punten voor de chaotische punten telling, 50 min punten voor de partijdigheid, 50 min punten voor het zich onttrekken aan corvee

Op weg dus naar de Blauwe Golf, het zwembad in Leeuwarden. De busjes waren een half uur eerder vertrokken dan mijn persoontje en Cees volgde daar weer een half uur achter. Via Groningen naar Leeuwarden gaf direct na Groningen al vertraging door een ongeluk en wegwerkzaamheden. Bij mij liep de vertraging op tot een half uur, maar een goede bijkomstigheid was dat ik hierdoor op tijd gebeld kon worden dat men in Leeuwarden het zwembad had verplaatst naar een ander adres dan in het draaiboek nog stond aangegeven. Snel een nieuw adres in de TomTom en met gezwinde spoed er op af. Door die hele verhuizing was het echter zeer druk in de stad geworden en met een rotonde op elke 100 m die men lekker vast kon zetten was de vertraging in Leeuwarden nog eens 25 minuten.

Cees was nog slechter af; daar hij geen mobiel heeft kon men hem niet op de hoogte brengen van de verhuizing; na drie keer Leeuwarden doorkruist te hebben vond hij een uitweg naar de snelweg en god zij gedankt een MacD. Redelijk op tijd werd weer afgemeerd bij de Oorsprong en de jongens en meisjes konden weer worden overgedragen aan hun bezorgde ouders.

Een goed, gezellig kamp, zonder brokken en ziektes, zonder heibel en rottigheid en veel glijwerk op het ijs. Ik vond het super.

*Joop van Dok*

---

## De Progressiebokaal.

Een nieuw seizoen en nieuwe kansen. De eerste klap is een daalder waard moet Ron hebben gedacht bij de Super Sprint wedstrijd en reed twee mooie PR's. Op de clubwedstrijd de dag daarna liet hij zien dat dit geen toeval was. Opnieuw twee PR's en met grote brokken vliegen de tijden naar beneden. Met drie goede afstanden heeft hij de leiding in de strijd om de PB genomen. Nog twee rijders kwamen dat weekend tot drie PR's namelijk Arne en Jurian. De laatste had zelfs op vier kunnen staan indien hij niet in de laatste bocht van de 500 m. tegen de kussen was gedoken anders was hij dicht in de buurt van Ron gekomen nu resulteert het in een tweede plaats op dit moment.

Verder vooral pupillen die op de lijst terecht zijn gekomen en zo hoort het ook, veel afstanden rijden, veel ervaring opdoen. Het is niet altijd raak met de PR's veel hangt af van de omstandigheden, maar als het een keer goed weer is dan moet men er van profiteren.

*Joop van Dok*

## Kanttekeningen

"Kant"tekeningen zijn op- en aanmerkingen vanaf de zijkant door mij als coach opgetekend. Daar het uiteraard niet mogelijk is om alle schaatsers van Schoorl te volgen tijdens een wedstrijd (ik sta er gelukkig niet alleen), beperkt de aandacht zich meestal tot die pupillen die ook de training van mij volgen.

De kop is er weer af. De eerste schreden op het ijs liggen al weer enkele weken achter ons en er is een goed jeugdkamp geweest. Met het weer wil het nog niet lukken en dus ligt er ook geen superijs op de Meent, maar we hebben gezien dat het op andere banen ook niet altijd even goed is.

Voor velen is de eerste wedstrijd ook al achter de rug; als trainer ben je dan altijd benieuwd hoe men de zomer heeft doorstaan. Is er technisch veel verbeterd en hoe zit het met de conditie. Van jongeren verwacht je vanaf de eerste wedstrijd PR's (afhankelijk van de omstandigheden uiteraard) en van de ouderen toch tijden die men eind vorig seizoen heeft gereden. Nu was de baan een week later open en dus had men minder ijsuren gemaakt (wat zeer belangrijk is) en de omstandigheden waren zeker niet optimaal met van alle kanten (een beetje) wind tegen.

Technisch viel het allemaal een beetje tegen wat er in de zomer bijgeleerd is, dus zal dit de komende weken op het ijs moeten gebeuren. Conditioneel viel er weinig aan te merken, maar goed de afstanden zijn nog kort en super hard is er niet gereden. Uitgerekend diegene die we in de zomer hebben gemist reed de beste PR's in deze wedstrijd en dat laat zich ook zien op de progressielijst.

Voor de diverse clubkampioenschappen is de strijd in een aantal categorieën ontbrand en zijn de eerste tikken uitgedeeld. Nu kan een clubkampioenschap een doel zijn voor een seizoen, net als het rijden van PR's; maar liever lig ik de lat hoger bijvoorbeeld het halen van clubfaciliteiten waardoor een extra uur kan worden getraind. Dit is haalbaar vanaf de pupillen A (clubfaciliteiten geldt vanaf C1 en de punten moet je dan halen als pupil A). Meer trainingstijd betekend gewoon dat men beter kan leren schaatsen en daardoor automatisch harder gaat.

We hebben een mooie groep C1 jongens die elkaar beter kunnen maken en deze worden opgejaagd door Ron en dat is nodig. Er moet gewoon beter en harder worden getraind om straks de aansluiting bij de Volharding Bokaal niet te gaan missen. Ook de meisjes C moeten beter met de ijsuren omgaan en deze zo effectief mogelijk benutten; 1 training in de week is maar kort en als men dan ook nog tijd laat liggen is dit zonde natuurlijk. Vanuit de pupillen zie ik meer enthousiasme bij het uitvoeren van de trainingen en op de wedstrijd vielen gelukkig weer een aantal PR's te noteren. Het wordt een lang seizoen en we zijn net begonnen, er is veel arbeid te verrichten maar ik heb goede hoop op een mooie winter.

*Joop van Dok*

---

## Tussenstand Progressiebokaal

		100 m	300 m.	500 m.	700 m.	1000 m.	1500 m.	3000 m.	gem.
1	Ron Wijker	HPA	8,14	35,98	18,03				20,72
2	Jurjen Faber	HA1	12,33	24,53			10,43		11,82
3	Mike Wever	HPA		28,26					9,42
4	Tim Duivendoorn	HC1		22,00					5,50
5	Hannah Ernste	DPC		11,61					3,87
6	Jip van den Boogaard	HPA		10,33					3,44
7	Arne Admiraal	HC1	1,87		4,39	1,72			2,00
8	Mirte Bos	DC1			2,72	3,17			1,96
9	Myrthe van Dok	DPD			5,37				1,79
10	Tessa Duivendoorn	DPC		1,05					0,35

## Wedstrijduitslagen

## Clubwedstrijd Bergen – Schoorl – Zwanenwater

Alkmaar, IJstadion De Meent, 23-10-2011

		<b>100 m</b>	<b>300 m</b>	<b>500 m</b>	<b>Punten</b>
Ron Wijker	HPA	13.51 pr	32.83	54.64 pr	176.906
Myrthe van Dok	DPD	14.44	38.99	1:04.33 pr	201.513
Laura Duivenvoorden	DPB	14.72	38.24	1:06.10	203.433
Tessa Duivenvoorden	DPC	14.76	38.31 pr	1:08.45	206.100
Jip van den Boogaard	HPA	14.59	39.49 pr	1:07.57	206.336
Mike Wever	HPA	15.18	41.88 pr	1:13.68	219.380
Hannah Ernste	DPC	18.59	50.44 pr	1:26.00	263.016
Sanne Koopman	DPE	19.64 pr	54.94 pr	1:34.31 pr	284.076

		<b>500 m</b>	<b>1000 m</b>	<b>Punten</b>
Arne Admiraal	HC1	56.10 pr	1:59.70 pr	115.950
Tim Duivenvoorden	HC1	55.60	2:01.03	116.115
Daniël Ernste	HC1	57.92	2:08.05	121.945
Mirte Bos	DC1	1:06.01 pr	2:18.34 pr	135.180
Hermieke Veldman	D45	1:15.37	2:32.32	151.530

		<b>500 m</b>	<b>1500 m</b>	<b>Punten</b>
Jasper Baan	HSA	45.58	2:18.26	91.666
Dennis van Dok	HSB	45.38	2:21.72	92.620
Fred Louter	H45	44.89	2:16.37	90.346
Peter Admiraal	H55	50.97	2:37.51	103.473
Meike Hoogeboom	DN2	50.44	2:50.27	107.196
Jeske Hoogeboom	DB1	52.70	2:43.52	107.206
Jurjen Faber	HA1	1:05.63 v	2:32.13 pr	116.340

## Marathon

Alkmaar, IJstadion De Meent

Naam	Datum	Categorie	Ronden	Plaats
Jos van Andel	14-10-2011	C2	30	9 <sup>e</sup>
Kees Braas	21-10-2011	M2	30	17 <sup>e</sup>
Frank Smit	21-10-2011	M2	30	22 <sup>e</sup>
Hans van Andel	21-10-2011	M3	25	13 <sup>e</sup>
Britt Klok	27-10-2011	MPB	1 <sup>e</sup> wedstrijd	4 <sup>e</sup>
Britt Klok	27-10-2011	MPB	2 <sup>e</sup> wedstrijd	4 <sup>e</sup>
Jos van Andel	04-11-2011	C2	25	10 <sup>e</sup>
Frank Smit	04-11-2011	M2	35	1 <sup>e</sup>
Kees Braas	04-11-2011	M2	35	19 <sup>e</sup>
Hans van Andel	04-11-2011	M3	25	11 <sup>e</sup>

## Marathon

Alkmaar, IJstadion De Meent

Naam	Datum	Categorie	Ronden	Plaats
Frank Smit	09-10-2011	M2	32	18 <sup>e</sup>

**Supersprintwedstrijden***Alkmaar, IJstadion De Meent, 22-10-2011*

		<b>100 m</b>	<b>300 m</b>	<b>300 m</b>	<b>Punten</b>
Jurjen Faber	HA1	12.01 pr	28.85 pr	29.64	70.500
Meike Hoogeboom	DN2	13.08	30.64	30.89	74.610
Jeske Hoogeboom	DB1	13.43	32.22	32.38	78.030
Ron Wijker	HPA	13.56 pr	32.70 pr	32.96	79.220
Tim Duivenvoorden	HC1	13.84	32.47 pr	33.62	79.930
Daniël Ernste	HC1	13.72	33.89	34.89	82.500
Arne Admiraal	HC1	13.65 pr	34.29	34.71	82.650

**Mastercircuit***Hoorn, IJstadion De Westfries, 29-10-2011*

		<b>500 m</b>	<b>3000 m</b>	<b>Punten</b>
Fred Louter	HMC	44.29	4:39.72	90.910

**Schoolschaatsen gaat weer beginnen!**

Ook dit jaar kunnen de Schoolse kinderen weer meedoen aan schoolschaatsen. Schoolschaatsen is de manier om in aanraking te komen met de gladste sport van Nederland. We hebben groepen op drie niveaus, dus iedereen kan meedoen (van eerste stapjes op het ijs tot gevorderden). Onze begeleiders helpen je wekelijks om op een veilige en leuke manier te leren schaatsen. Ieder jaar sluiten we af met een aantal tests waaruit blijkt hoeveel beter jij schaatst. Na deze tests hebben we een feestelijke afsluiting waarbij uiteindelijk iedereen een heus schaatsdiploma krijgt. In de komende winter komt er (volgens de kenners) veel natuurijs. Van natuurijs worden onze begeleiders altijd ontzettend blij en dat heeft vaak extra lessen op de ijsbaan in Schoorl tot gevolg.

Voor wie?	Alle kinderen die op 1 januari 2012 minimaal zes jaar oud zijn.
Waar?	Ijsbaan 'De Meent' in Alkmaar.
Wanneer?	Zaterdagochtend van 9.00 tot 10.00, van 24 december 2011 tot 10 maart 2012 (behalve 4 februari)
Vervoer?	Daar zorgt u zelf voor, wellicht carpoolen?
Kosten?	€45 voor 11 lessen (incl toegang tot de ijsbaan)
Aanmelden?	Aanmelden vóór 13 november via <a href="http://www.stgschoorl.nl">www.stgschoorl.nl</a>

Contactpersoon: Sonja Elsenaar, 072-5093755 of [schoolschaatsen@stgschoorl.nl](mailto:schoolschaatsen@stgschoorl.nl)